



Welzijn op Recept

Ga in gesprek met een welzijnscoach
en ontdek wat er bij jou past.

DELFT
VOOR
ELKAAR!

(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl



Welzijn op Recept

Wat is Welzijn op Recept?

Dingen doen die je leuk of spannend vindt, zorgen ervoor dat je je lichamelijk beter voelt. Bijvoorbeeld door aan de slag te gaan met een (nieuwe) hobby, lekker te bewegen of door mensen te ontmoeten. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. Een welzijnscoach helpt je hierbij.

Hoe werkt het?

De huisarts of andere zorgverlener verwijst je door naar een welzijnscoach. Samen met jou kijkt de welzijnscoach wat jij nodig hebt en met een korte begeleiding weet jij wat er nodig is om jezelf weer in balans te krijgen.

Samen gaan jullie op zoek naar activiteiten die bij jou passen en die aansluiten bij jouw wensen en mogelijkheden. Denk hierbij aan:

- Ontdekken en doen
- Bewegen met plezier
- Eten en ontmoeten
- Natuur en genieten
- Muziek en cultuur

Wat kost Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is gratis.

Wil je meer informatie?

Neem contact op met Welzijnscoach Anja van Oosten via: 06 261 108 21

“Na een aantal tegenslagen heeft Welzijn op Recept ervoor gezorgd dat ik me ook weer kon focussen op de positieve dingen.”

- Deelnemer Welzijn op Recept



Welzijnscoach
Anja van Oosten
staat voor je klaar!

DELFT
VOOR
ELKAAR!

(015) 760 02 00
info@delftvoorelkaar.nl
www.delftvoorelkaar.nl

